

# Honig-gebackener Camembert mit Pekannüssen auf Linsen-Rucola-Salat mit Apfelscheiben

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 863 kcal • Tag 3 kochen

17



Camembert



Süßkartoffel



braune Linsen



Apfel



Rucola



Frühlingszwiebel



Pekanuskerne



Honig



körniger Senf



Gewürzmischung „Hello Dukkah“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Essig\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 2 Backbleche mit Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Camembert <b>7)</b>	2	3	4
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	1	1
braune Linsen	1	1,5**	2
Apfel <b>DE   NL   IT   NZ</b>	1	2	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	1	2
Pekannüsse <b>26)</b>	10 g	15 g	15 g
Honig	20 g	28 g	40 g
körniger Senf <b>9)</b>	17 g	25 g**	34 g
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ <b>3) 9)</b>	2 g	2 g	4 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 650 g)
Brennwert	555 kJ/133 kcal	3610 kJ/863 kcal
Fett	6,73 g	43,76 g
– davon ges. Fettsäuren	3,09 g	20,11 g
Kohlenhydrate	11,36 g	73,92 g
– davon Zucker	4,51 g	29,34 g
Eiweiß	5,78 g	37,62 g
Salz	0,647 g	4,209 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **26)** Pecannüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NZ:** Neuseeland **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras



## 1 Süßkartoffel backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Süßkartoffel** schälen und in 1 cm Würfel schneiden. **Süßkartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Die Hälfte vom „**Hello Dukkah**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** darüber verteilen, vorsichtig vermengen und im Backofen ca. 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.

Währenddessen fortfahren.



## 2 Kleinigkeiten

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

**Apfel** entkernen und in feine Scheiben schneiden.

**Linsen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem **Wasser** spülen.



## 3 Camembert zubereiten

**Camembert** auf einem zweiten mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Die Hälfte des **Honigs** auf die **Camemberts** geben. Es macht nichts, wenn der **Honig** etwas fest geworden ist, beim Backen zerläuft er wieder. **Apfelspalten** daneben anrichten und zusammen 5 – 8 Min. im Ofen garen, bis der **Käse** innen weich genug ist.

In den letzten 3 Min. der Garzeit die **Pekannüsse** dazugeben und leicht rösten.

Währenddessen fortfahren.



## 4 Linsensalat zubereiten

20 g [25 g | 30 g] **Öl\*** und weiße **Frühlingszwiebelringe** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**Linsen**, restlichen **Honig**, restliches „**Hello Dukkah**“, **körnigen Senf**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig\***, 30 g [40 g | 50 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **3 Min./90 °C/Reverse/Stufe 1** erwärmen.



## 5 Salat vollenden

**Linsen** in eine große Schüssel umfüllen, **Rucola** zugeben und unterheben. **Linsensalat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken



## 6 Anrichten

**Linsensalat** auf Teller verteilen. **Süßkartoffelwürfel** auf den **Linsen** verteilen und karamellisierten **Camembert** sowie **Apfelspalten** darüber anrichten. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Pekannüssen** toppen und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen  
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

